



Repasa sobre la salud oral

- **Flúor**

- **Comprender la caries dental**
- **¿Cómo previene el flúor la caries dental?**
- **Consejos para ayudar a los padres a evitar la caries dental con flúor**

- **Rincón del cocinero: Barras vegetales de zanahorias**

¿Sabía usted?

- El flúor está presente naturalmente en la mayoría de los suministros de agua.
- Tomar agua corriente con flúor es como tomar leche fortificada con vitamina D o comer panes y cereales enriquecidos con nutrientes como ácido fólico o hierro para mejorar la salud.



Flúor

El flúor es la mejor y más segura forma de prevenir la caries dental. Por generaciones, en muchas comunidades se agrega flúor al suministro de agua público (agua del grifo) para evitar la caries dental. El flúor también se encuentra agregado en la mayoría de las marcas de pasta dental y se puede aplicar profesionalmente mediante barniz o gel.

Esta edición de *Brush Up on Oral Health* describe cómo funciona el flúor para prevenir y reparar las caries. Ofrece consejos que el personal de Head Start puede usar para ayudar a los padres a comprender los beneficios del flúor. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

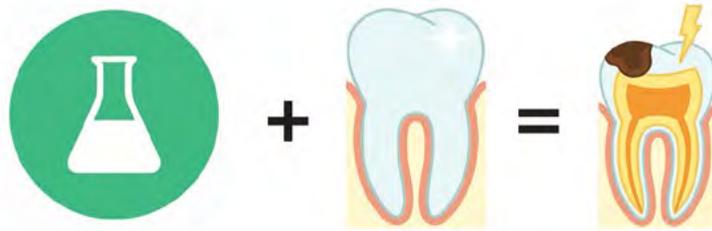
Comprender la caries dental

Para comprender cómo funciona el flúor, es importante saber cómo ocurre la caries dental. La caries dental se puede explicar mediante dos simples ecuaciones relacionadas.

1. Bacteria + Azúcar = Ácido. Las bacterias que causan la caries dental descomponen el azúcar en los alimentos para producir ácido en la boca



2. Ácido + Diente = Caries dental El ácido retira minerales de la superficie externa del diente (esmalte). Con el tiempo, el ácido rompe la superficie del diente, lo que crea una caries (un agujero) en el diente.



¿Cómo previene el flúor la caries dental?

El flúor protege los dientes contra la caries dental en desarrollo de tres maneras.

1. Hace que los dientes estén fuertes y sean más resistentes al ácido.
2. Puede detener las caries incipientes al volver a colocar minerales en los dientes.
3. Interfiere con la capacidad de las bacterias para producir ácido.

Consejos para ayudar a los padres a evitar la caries dental con flúor

- **Asegurar a los padres que el flúor es seguro.** El flúor es un mineral que se produce naturalmente en el agua, el suelo, las plantas y las rocas. Existe sólida evidencia científica que demuestra que el flúor no causa problemas de salud en los niños o adultos. *Preguntas frecuentes sobre el flúor: La Guía para padres y cuidadores* ([inglés](#) y [español](#)) puede ayudar a responder algunas de las preguntas de los padres sobre el flúor. *Hábitos sanos para sonrisas felices: Cómo proporcionarle flúor a su niño* también brinda información que puede compartirse con los padres. Este recurso está disponible en [inglés](#) y en [español](#). Colgar el póster *Me gustan mis dientes* en [inglés](#) y [español](#) para iniciar una conversación sobre la importancia del flúor.
- **Alentar a los padres a servir agua fluorada a sus hijos.** Siempre que sea posible, aliente a los padres a servir a los niños agua del grifo. *Hábitos sanos para sonrisas felices: Incentivar a su hijo a beber agua ofrece consejos para hacer que el agua sea atractiva para sus hijos.* Este recurso está disponible en [inglés](#) y en [español](#). Si los padres prefieren utilizar agua embotellada, enséñeles cómo saber si el agua contiene flúor. Con frecuencia, el agua embotellada no contiene flúor.
- **Aconseje a los padres a cepillar los dientes de sus hijos con pasta dental con flúor dos veces al día.** Los mejores momentos para cepillar los dientes son a la mañana y antes de ir a dormir. Los padres deberían colocar apenas una mancha (el tamaño de un grano de arroz) de pasta dental en los cepillos de los niños de menos de 3 años y el tamaño de un guisante para niños de 3 años o más. Los niños pueden escupir cualquier pasta dental restante, pero no deben enjuagarse después del cepillado. *Hábitos sanos para sonrisas felices: Cómo cepillar los dientes de su niño* en [inglés](#) y [español](#), ofrece consejos adicionales y fotos de las cantidades de pasta dental para compartir con los padres.
- **Recuerde a los padres consultar al dentista o médico de sus hijos con respecto al barniz de flúor.** El barniz de flúor puede colocarse en los dientes de su hijo en el consultorio dental o del médico. Se puede aplicar hasta cuatro veces al año. Fortalece el esmalte, haciendo que los dientes sean menos propensos a desarrollar caries. El barniz de flúor debe usarse además del agua fluorada y la pasta dental con flúor.

Rincón del cocinero: Barras vegetales de zanahorias

Aquí les dejamos un delicioso refrigerio saludable que pueden preparar los niños en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

Ingredientes

- 1 paquete de medias lunas de harina integral
- 6 onzas de queso crema con bajo contenido de grasas, ablandado
- ¼ taza de mayonesa con bajo contenido de grasas
- ¼ taza de crema agria con bajo contenido de grasas
- ½ paquete de aderezo Ranch disecado
- 1½ tazas de zanahoria, rallada
- 1½ taza de brócoli, picado



Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Desenrollar los triángulos de la masa de las medialunas en una plancha para galletas engrasada.
3. Hornearlos durante 10-12 minutos; dejar enfriar.
4. Mezclar el queso crema, la mayonesa, la crema agria y el aderezo ranch.
5. Untar la mezcla de queso crema sobre los triángulos fríos.
6. Esparcir la mezcla de zanahorias y brócoli sobre la mezcla de queso crema y dar forma de zanahoria.

Rinde 8 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso del horno.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del acuerdo cooperativo #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales. Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

 NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness